

Как уберечь себя от гриппа?

Грипп - острая вирусная инфекция с воздушно-капельным путем передачи возбудителя; характеризуется массовым распространением, острым началом, лихорадкой, интоксикацией и поражением дыхательных путей. Следует также помнить, что грипп – это высоко заразное заболевание с возможностью развития тяжелых осложнений и риском смерти. Грипп имеет симптомы, схожие с другими острыми респираторными вирусными инфекциями (ОРВИ), но намного опаснее. Поэтому первые симптомы заболевания требуют особого внимания.

Первые симптомы гриппа

- Повышенная температура тела
- Боль в горле
- Кашель
- Насморк
- Боль в мышцах.

Симптомы, требующие срочной госпитализации

- Сильная бледность или цианоз (посинение) лица
- Затруднение дыхания
- Высокая температура тела, которая долго не снижается
- Многократная рвота и стул
- Нарушение сознания - чрезмерная сонливость или возбуждение
- Боли в грудной клетке
- Примесь крови в мокроте
- Падение артериального давления.

Группа риска по развитию тяжелых форм и осложнений:

- Дети до 5 лет (особенно - дети до 2 лет);
 - Беременные женщины;
 - Люди старше 65 лет;
 - Люди с избыточным весом;
 - Больные диабетом;
 - Больные с хроническими сердечнососудистыми заболеваниями;
 - Больные с хроническими заболеваниями легких;
-

- Люди с другими тяжелыми хроническими заболеваниями;
- Люди, находящиеся на иммуносупрессивной терапии.

Профессиональные группы риска:

- Медицинские работники,
- Учителя и воспитатели,
- Продавцы,
- Водители общественного транспорта,
- Все, кто работают в многолюдных местах.

Вирус гриппа опасен, но не всемогущ. Можно легко избежать заражения гриппом даже во время эпидемии, если пользоваться правилами профилактики ОРВИ и гриппа.

Общие правила профилактики ОРВИ и гриппа:

- Во время кашля или чихания прикрывайте нос и рот салфеткой. После использования салфетку выбрасывайте в мусор.
- Мойте руки с мылом после посещения общественных мест (транспорт, магазины, рынки и другие помещения с большим скоплением людей).
- Избегайте близкого контакта с больными людьми.
- Если вы заболели, оставайтесь дома и ограничьте контакты с другими людьми, чтобы не заразить их, держитесь на расстоянии не менее 1 метра от окружающих.
- Чаще проветривайте помещения.
- Используйте маски при контакте с больным человеком.
- При появлении симптомов гриппа немедленно обращайтесь за медицинской помощью (вызовите врача на дом), не занимайтесь самолечением.

Основная и эффективная профилактика гриппа – вакцинация!

Вакцинация - самый безопасный и эффективный способ защиты от гриппа.

Вакцинация способствует:

- предотвращению осложнений гриппа,
- снижению количества летальных исходов,
- снижению возможности распространения эпидемии,
- снижению тяжести течения у пациентов с соматической патологией.

Лучшее время для проведения вакцинации - в сентябре-ноябре, накануне эпидемического сезона гриппа.

Особенно важной вакцинация является для представителей групп риска, поскольку она значительно снижает вероятность развития осложнений и смертельных исходов болезни.